

女性のための

代謝アップ

ストレッチ



2018/1/7(日)～
毎週日曜日
10時～11時開催!!

 料金(税込)

1回利用/60分	1,000円
期間内無制限利用	10,000円



公益財団法人体力づくり指導協会
十日町体力づくり支援センター

十日町市馬場丙1495-8
TEL.025-758-3343
www.tairyoku.or.jp



T-1712HF-0076

代謝アップ・ストレッチ

冬になると太りやすい。そんな悩みにオススメなのが、代謝をあげることを目的とした『ストレッチ』です。ストレッチは根本から筋肉の動きを改善する効果があります。筋肉がよく動くようになると、その筋肉に覆われている関節の動く範囲が広がります。すると日常でおこなう動作も大きくなるので自然と代謝が上がり、太りにくいカラダをつくることができます。さらに、ストレッチで筋肉の緊張がとれると血液の循環もよくなり、冷えやコリ、むくみの解消にもなります。

この冬は、ストレッチで代謝のいいすっきりしたカラダをつくりましょう!!



みんなと同じことができるか
自信がない…



そもそも…カラダが硬いから、
ストレッチなんかできない!!

ストレッチで一番大事なのは、自分にとって『気持ちがいい』かどうかです。参加したその日のカラダの調子や気分に合わせて、気持ちがいいと思えるところから始めて、その範囲を少しずつ広げていきましょう♪

初めての教室だから、参加者全員が初参加、初心者です。自信がない方、大歓迎です♪



カラダをほぐす

フォームローラーで
体中のコリをほぐすストレッチ
&
運動前の準備運動



代謝のいいカラダをつくる

肩・肩甲骨周辺、ウエスト周辺、
股関節周辺をしっかりと動かすストレッチ
&
『使っている場所』を意識しながら、
自分の体重を利用した運動



参加希望の方は…

開催日時:平成 30 年 1 月 7 日～3 月 25 日の毎週日曜日 10 時 00 分～11 時 00 分

受講料:1 回受講 1,000 円／期間内無制限 10,000 円 (すべて税込)

対象:高校生以上の女性

持ち物:動きやすい服装・タオル・水分補給用飲料

※ヨガマット・フォームローラーをご用意してありますが、ご自分のマットやローラーをご利用することもできます。

また、着脱の容易な上着や靴下などをお持ちいただくと、準備運動時やリラックスタイムのときなどの体温調節に便利です。

申込方法:受講料をご用意のうえ、施設受付にてお申込みください。お電話によるご予約も承ります。

※受講開始日以降のキャンセルは、受講料全額をお支払いいただきます。予めご了承ください。